

Τα φιστίκια μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη

/ [Γενικά Θέματα](#)



Νέα Υόρκη: Τα άτομα που έχουν προδιάθεση να εκδηλώσουν διαβήτη τύπου II ενδεχομένως να μπορούν να ανατρέψουν την κατάσταση τρώγοντας φιστίκια, υποστηρίζει ισπανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Diabetes Care. Τα άτομα που βρίσκονται σε προ-διαβητικό στάδιο, δηλαδή έχουν γλυκόζη αίματος υψηλότερη του φυσιολογικού αλλά όχι στο όριο του να χαρακτηρίζονται διαβητικοί, έχουν 15%-30% πιθανότητες να νοσήσουν τελικά εντός πενταετίας, αν δεν λάβουν προληπτικά μέτρα. Ομάδα ερευνητών από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Σαν Χαουάν ντε Ρέους και του Ινστιτούτου Υγείας «Κάρλος ο III», διαπίστωσε ότι τα άτομα με προ-διαβήτη που έτρωγαν περίπου 56 γραμμάρια φιστίκια καθημερινά, μείωναν σημαντικά τη γλυκόζη στο αίμα τους, καθώς και τα επίπεδα της ινσουλίνης, ενώ βελτίωναν την επεξεργασία και των δύο από τον οργανισμό. Επίσης, έπεφταν σημαντικά και ορισμένοι δείκτες φλεγμονής. Συγκεκριμένα, οι 54 ενήλικες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Και οι δυο είχαν εντολή να κάνουν συγκεκριμένη διατροφή, με το 50% της ενέργειας από υδατάνθρακες, το 35% από λιπαρά και το 15% από πρωτεΐνη. Στην μια ομάδα δόθηκε και η ευκαιρία να προσθέσει στη διατροφή της καθημερινά 57 γραμμάρια φιστίκια, ενώ η ομάδα ελέγχου πρόσθεσε ελαιόλαδο άλλα λιπαρά, για τους τέσσερις μήνες που διήρκεσε η μελέτη. Μετά το τέλος της έρευνας, τα επίπεδα της γλυκόζης νηστείας, της ινσουλίνης, και των ορμονικών δεικτών αντίστασης της ινσουλίνης είχαν μειωθεί στην ομάδα των φιστικιών, ενώ είχαν αυξηθεί στην ομάδα ελέγχου. Το βάρος των συμμετεχόντων δεν είχε αλλάξει σημαντικά και στις δυο ομάδες, αλλά η χρήση της γλυκόζης από τα ανοσοκύτταρα που εμπλέκονται στη φλεγμονή, καθώς τα κυκλοφορούντα μόρια της φλεγμονής είχαν μειωθεί στην ομάδα που είχε κατανάλωση φιστίκια. «Αν και μελετήσαν μόνο τα φιστίκια, πιστεύω ότι εξίσου ωφέλιμη επίδραση έχουν όλοι οι ξηροί καρποί στον μεταβολισμό της γλυκόζης,

αφού έχουν κοινή σύσταση βιο-ενεργών συστατικών που επηρεάζουν τους βιολογικούς μηχανισμούς οι οποίοι συντελούν στην αντίσταση ινσουλίνης και τον διαβήτη», σχολιάζει ο Δρ Εμίλιο Ρος, διευθυντής της Κλινικής Ενδοκρινολογίας και Διατροφής του Νοσοκομείου της Βαρκελώνης.

Πηγή: news.in.gr

Πηγή: philenews.com